

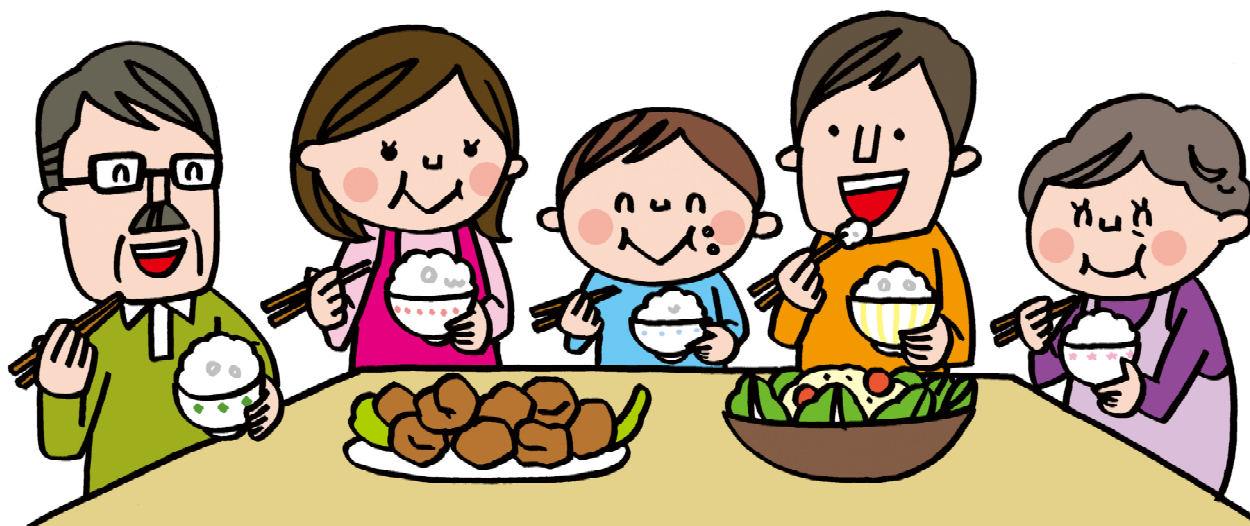
「食べること」は「生きること」・・・

子どもも
大人も
高齢者も！

いつまでもおいしく楽しく食べるために

「お口をいい状態に保つこと」

が大切です。



6月は食育月間・歯と口の健康週間です



*

【令和5年6月発行】

大口町健康課・戸籍保険課・保育所・学校給食センター 管理栄養士





いつまでもおいしく食事を楽しめるように、 お口の健康を守りましょう！

栄養バランスの良い食事はもちろん、お口の中をきれいに保つことや、
噛みごたえのある食事をしっかり食べることで、いつまでもおいしく食べることに繋がります。

お口を守るポイント1

口の中を清潔に
歯磨きを1日2回以上
舌みがきやうがいをしっかり
半年に1回は歯科受診を

お口を守るポイント2

歯や歯ぐきへのダメージを減らす
清涼飲料水や甘いおやつを控える
おやつは規則正しく量を決めて

子どもの量は、年齢、体格、
活動量等を考慮し、
食事に影響しないように
注意しましょう。

【とっても大切！口腔ケア】

口のトラブルはバイオフィーム（歯垢）が原因となり、歯肉炎や歯周病、口臭、
ねばつきなどを引き起こします。口腔ケアの基本は、

- ①歯みがき ②歯間部清掃 ③洗口^{せんこう} です。

【良い状態を保つために！歯科健診】

歯周病と糖尿病・動脈硬化との間には関係があることがわかっています。定期的
に歯科健診を受けることは歯と口の健康のみならず全身の健康を維持・増進
させることにもつながっていきます。

悪くなってからではなく、『悪くならないために』、
かかりつけの歯科医を受診しましょう。



【おやつのルール】

世代を問わず、食事に影響しない量と時間を守ることが大切です。お口の
中の衛生状態を保つためにも、次の食事まで2~3時間は空けるようにしま
しょう。糖分の入った清涼飲料水の摂取量と頻度には注意しましょう。

発育・成長の著しい幼児は、体が小さいわりに多くのエネルギーや栄養素
を必要とするため、1日3回の食事では十分な栄養が摂れません。不足する
栄養分を補うのが“おやつ”です。おやつの回数は1日2回までとし、おや
つは食事の一部と考えましょう。甘いお菓子やスナック菓子ではなく、牛乳・
乳製品や野菜、果物、いも類を使ったものや、ごはんやサンドイッチなどを
用意しましょう。

学童期以降は、スポーツなどの身体活動量と日常生活リズムに合わせて、
食事時間と間食の時間や量を調節しましょう。

1日のおやつの目安量

ふかし芋(小1個 100g) 130kcal
おにぎり 1個(100g) 170kcal

牛乳(200ml) 126kcal



お家でも！かみかみメニュー



本レシピは町内保育所及び小中学校の給食を基に、日本人の食事摂取基準 20~30 代女性の基準（1 日約 2,000 kcal）の 1/3 を目安とし作成しました。

【副菜】ごぼうのソテー

48kcal たんぱく質 2.5g 塩分 0.3g

材料（4人分）

ごぼう・・・1/2 本（70g） ツナ缶（オイル漬）・・・1 缶（40g）
ピーマン・・・1 個（40g） コーン（缶詰）・・・大さじ 4（40g）
塩・こしょう・・・適量

【作り方】

- ①ごぼうはささがきにする。ピーマンは種をとり細切りにする。コーン缶は水気をきっておく。
- ②フライパンに、ツナ缶を缶汁ごとにごぼうを入れて中火で炒める。ごぼうに火がとおったら、コーンとピーマンを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。



お口を守るポイント 3

栄養バランス
主食・主菜・副菜を
バランスよく食べる



【主菜】かつおと大豆の甘がらめ

249kcal たんぱく質 17.4g 塩分 0.7g

材料（4人分）

かつお・・・150g（まぐろ・カジキでも可）
大豆（水煮）・・・1 缶（200g）
片栗粉・・・適量
揚げ焼き用油・・・大さじ 2 程度
砂糖・・・小さじ 2
本みりん・・・大さじ 1
濃い口しょうゆ・・・大さじ 1
水・・・50ml



【作り方】

- ①かつおは 2 cm 角に切る。かつおと大豆の水気をとり片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、かつおと大豆を揚げ焼きにする。余分な油をとる。
- ③鍋に砂糖、本みりん、しょうゆ、水を入れて加熱をし、砂糖が溶けたら火を消す。
- ④③の鍋に②加えてタレを絡めて完成。

【副菜】じゃこキャベツ

26kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.4g

材料（4人分）

キャベツ・・・2 枚（100g） しらす干し・・・大さじ 2（10g）
たくあん・・・4 切れ（40g） 白ごま・・・大さじ 1（6g）
ごま油・・・小さじ 1（3g）

【作り方】

- ①キャベツは粗いせん切りにする。たくあんはキャベツより細いせん切りにする。
- ②材料をすべてボウルの中で和えて完成。

【主食】ごはん

大人 252kcal たんぱく質 3.8g 食塩 0.0g

材料（4人分）

炊く前

大人 4 人分で 2 合

炊きあがり

こども 1 人あたり約 110g 大人 1 人あたり約 150g



【汁物】たけのこのすまし汁

33kcal たんぱく質 3.3g 塩分 0.9g

【作り方】

- ①ゆでたけのこは、繊維に沿って長さ 3cm の短冊に切る。豆腐は 1cm 角に切る。えのきだけは株元を切り落とし、長さ 3cm 程度に切つてほぐす。
- ②鍋にかつおだしをとり、具をひと煮立ちさせて火を通す。カットわかめを加えて、塩味を確かめてしょうゆで味付けをする。

★和風顆粒だしを使用すると、塩分はプラス 0.8g となります。

いろんな食感を！

噛みごたえのある食感にするための調理のコツ

大きめに切る

噛みごたえのある食材

加熱を短く！

水分を少なく！

【主菜】夏野菜のドライカレー

179kcal たんぱく質 11.9g 塩分 0.9g

材料（4人分）

豚ひき肉・・・300g
たまねぎ・・・中 1.5 個（100g）
なす・・・1 本（100g）
トマト・・・中 1 個（100g）
かぼちゃ・・・1/8 個（150g）
おろししょうが 小さじ 1/2
おろしにんにく 小さじ 1/2
カレー粉・・・小さじ 2
コンソメ・・・1 個（5g）

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいて根と茎を落として 1 cm 角に切る。なすは 1 口大の乱切り、トマトはさいの目に切る。かぼちゃは 1.5cm 角に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして、5 分ほど加熱しておく。
- ②フライパンに豚ひき肉・おろししょうが・おろしにんにくをいれて弱火でじっくりと炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ・なす・トマト・かぼちゃ、コンソメを加えて、コンソメを溶かしながら水分を飛ばすように炒める。
- ③最後にカレー粉を加えていためる。
※ローリエやバジルなどの香草を加えると風味がよくなる。
※野菜は旬の野菜を使ってアレンジしてください。



【主食】ごはん または パン

1 人分 ごはん炊きあがり

大人 1 人あたり約 150g / 子ども 1 人あたり約 110g

1 人分 ロールパン（プレーン）

大人 1 人あたり 2 個 / 子ども 1 人あたり 1 個



【副菜】水菜のツナサラダ 45kcal たんぱく質 2.8g 塩分 0.8g

材料（4人分）

ツナ缶（オイル漬け）・・・小 1 缶（40g）
水菜・・・1/2 束（70g）
キャベツ・・・中 2 枚（100g）
にんじん・・・1/3 本（40g）
青じそドレッシング・・・大さじ 2.5
（ノンオイルタイプ）

【作り方】

- ①ツナ缶は、かるくオイルをしぼっておく。
- ②水菜は長さ 2 cm に切る。
キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ③ボウルに材料をすべて合わせ、ドレッシングであえる。
※にんじん、キャベツは、耐熱容器にふんわりとラップをして電子レンジで加熱してもよい。



噛みごたえのある食感にするための調理のコツ

いろいろな食感を！

大きめに切る

噛みごたえのある食材

加熱を短く！

水分を少なく！

【主菜】夏野菜とチキンのトマト煮込み

133kcal たんぱく質 18.8g 塩分 0.7g

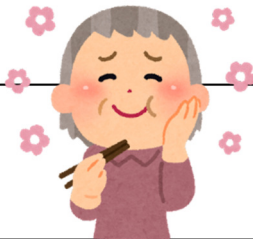
材料（4人分）

鶏もも肉・・・2枚（400g）
なす・・・大1本（150g）
ズッキーニ・・・1/2本（50g）
たまねぎ・・・中1個（100g）
じゃがいも・・・中1個（50g）
おろしにんにく 小さじ1/2
トマト缶・・・小1/2缶（100g）
（トマト缶はダイスカットのものが便利）
コンソメ・・・1個（5g）
ケチャップ・・・大さじ1
食塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
水・・・240ml
油・・・小さじ2

【作り方】

- ①鶏もも肉は皮や余分な脂肪を除いて、一口大に切る。
（鶏肉を調理した時は、鶏肉に触れた手指やまな板、包丁を食器用洗剤と流水で洗い、食中毒に注意しましょう。）
- ②なすとズッキーニは厚さ1cmのいちょう切り、玉ねぎは皮をむいて根と茎を落として縦1cm幅に切る。
じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。
- ③鍋に分量の油とおろしにんにくをいれ、弱火で焦げないように香りを引き出す。
- ④鶏肉をくわえて表面の色が変わったら、切った野菜を加えて炒め、分量の水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤材料に火が通ったら、トマト缶を加えてひと煮たちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。

※鶏肉の代わりに、ベーコンや粗びきソーセージでもよい。
※ローリエやバジルなどの香草を加えると風味がよくなる。



【主食】ごはん または パン

1人分 ごはん炊きあがり

大人1人あたり約150g/こども1人あたり約110g

1人分 ロールパン（プレーン）

大人1人あたり2個/こども1人あたり1個

【副菜】さきいかと切干大根のサラダ

48kcal たんぱく質 3.4g 塩分 0.9g

材料（4人分）

きゅうり・・・1本（90g）
切干大根・・・10g
さきいか・・・20g
キャベツ・・・2枚（80g）
にんじん・・・1/3本（40g）
和風ドレッシング・・・大さじ2
濃い口しょうゆ・・・小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは厚さ3mmの斜め切りにしてから、せん切りにする。
- ②切干大根はさっと洗って水気をしぼり、キッチンバサミで長さ3cmにきる。
- ③さきいかはキッチンバサミで長さ3cmに切る。
- ④にんじんとキャベツはせん切りにする。
- ⑤ボウルに材料を合わせ、和風ドレッシングと濃い口しょうゆで味をととのえる。
※切干大根、にんじん、キャベツは、耐熱容器にふんわりとラップをして電子レンジで加熱してもよい。
※大人用にはお好みで七味唐辛子をふるとアクセントになります。

